SPOT The Block



¡Para Los Refrigerios!

¿Qué es la tabla?
Es la etiqueta nutricional de colores blanco y negro que está en los paquetes de comida.

¡A Sam le encantan las galletas! De hecho, él a veces las come por puñado. Pero Sam no siempre revisa el tamaño de la porción.

¿Lo podrías guiar a comparar la cantidad de galletas de una porción de sus dos favoritas galletas?





Galletas Graham de Chocolate

Etiqueta Nutricional

Tamaño de la Porción 24 galletas (30 g)
Porciones en el Paquete 7

Cantidad Por Porción	
Calorías 140	Calorías de Grasa 40
	% de Valor Diario*
Grasa Total 4.5 g	7%
Grasa Saturada 0 g	0%
Grasa *Trans* 0 g	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 125 mg	5%
Carbohidratos Totales 22 g	7%
Fibra Dietética 1 g	2%
Azúcares 8 g	
Proteína 2 g	
Vitamina A 0% •	Vitamina C 0%
Calcio 20% •	Hierro 4%

*Los porcentajes del Valor Diario están basados en una dieta de 2000 calorías.

Galletas con Pedacitos de Chocolate

Etiqueta Nutricional

Tamaño de la porción 3 galletas (36 g)
Porciones en el Paquete 18

Cantidad Por Porción	
Calorías 170	Calorías de Grasa 70
	% de Valor Diario*
Grasa Total 8 g	12%
Grasa Saturada 2.5 g	12%
Grasa *Trans* 1.5 g	
Colesterol 5 mg	0%
Sodio 125 mg	5%
Carbohidratos Totales 23 g	8%
Fibra Dietética 1 g	0%
Azúcares 14 g	
Proteína 1 g	
Vitamina A 0% •	Vitamina C 0%
Calcio 0% •	Hierro 4%

*Los porcentajes del Valor Diario están basados en una dieta de 2000 calorías.



SPOT The Block

¡Para Los Refrigerios!

¿Qué es la tabla?
Es la etiqueta nutricional de colores blanco y negro que está en los paquetes de comida.

Lily se asegura de mirar "Fíjate en la Tabla" para revisar el tamaño de las porciones. Inclusive cuando sus amigos van a su casa, ella les ofrece un refrigerio, pero antes de dárselo, ¡los hace adivinar cuántas porciones tiene cada paquete! A ella le gusta ver las caras de sorpresa de sus amigos cuando ella mide el tamaño *real* de la porción.

A Lily también le gustan mucho los helados, y le gustaría que la ayudaran a decidir si escoge ¡una paleta de frutas o un helado de crema!

¿Le podrías mostrar cuál tiene menos calorías por cada porción?

Palenta de Frutas

Etiqueta Nutricional

Tamaño de la Porción 1 barra (66 ml)
Porciones en el Paquete 4

Cantidad Por Porción	
Calorías 60	Calorías de Grasa 0
	% de Valor Diario*
Grasa Total 0 g	0%
Grasa Saturada 0 g	0%
Grasa *Trans* 0 g	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 0 mg	0%
Carbohidratos totales 15 g	5%
Fibra Dietética 0 g	0%
Azúcares 14 g	
Proteína 0 g	
Vitamina A 0% •	Vitamina C 100%
Calcio 0% •	Hierro 0%

*Los porcentajes del valor diario están basados en una dieta de 2000 calorías.

Helado de Crema

Etiqueta Nutricional

Tamaño de la Porción 1/2 taza (65 gr)
Porciones en el Paquete 18

Cantidad Por Porción	
Calorías 150	Calorías de Grasa 90
	% de Valor Diario*
Grasa Total 10 g	15%
Grasa Saturada 6 g	30%
Grasa *Trans* 0 g	
Colesterol 35 mg	12%
Sodio 30 mg	1%
Carbohidratos totales 14 g	5%
Fibra Dietética 0 g	0%
Azúcares 11 g	
Proteína 2 g	
Vitamina A 8% •	Vitamina C 0%
Calcio 6% •	Hierro 0%

*Los porcentajes del valor diario están basados en una dieta de 2000 calorías.

Consejo

Las Guías Alimentarias para las Personas que Viven en los Estados Unidos recomiendan que escoja leche baja en grasa o sin grasa, yogur o queso.



SPOT The Block



¿Qué es la tabla?
Es la etiqueta nutricional de colores blanco y negro que está en los paquetes de comida.

Nathan no podrá escoger tan sólo un deporte para jugar después de clases (¡le gustan tantos!). En cambio, cuando se trata de escoger algo para refrigerio, le gusta **Fijarse en la Tabla** para comparar las sustancias nutritivas al leer el porcentaje de valor diario (%DV), y así tomar una buena decisión.

A Nathan le gustan los refrigerios de comidas saladas, pero también sabe que la sal (conocida como sodio) es una **sustancia nutritiva que debería ingerir menos**.

¿Podrías ayudar a Nathan a escoger el refrigerio con el menor porcentaje de valor diario de sodio?

Palomitas de Maíz Instantáneas

Etiqueta Nutricional
Tamaño de la Porción 4 tazas (30g)
Porciones en el Paquete 1

Cantidad Por Porción	
Calorías 150	Calorías de Grasa 90
	% de Valor Diario*
Grasa Total 10 g	15%
Grasa Saturada 2.5 g	13%
Grasa *Trans* 2 g	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 280 mg	12%
Carbohidratos Totales 16 g	5%
Fibra Dietética 3 g	12%
Azúcares 0 g	
Proteína 3 g	
Vitamina A 0% •	Vitamina C 0%
Calcio 0% •	Hierro 2%

*Los porcentajes del Valor Diario están basados en una dieta de 2000 calorías.

Galletas Pretzels (Bajas en Sodio)

Etiqueta Nutricional
Tamaño de la Porción 3 galletas (30g)
Porciones en el Paquete 13

Cantidad Por Porción	
Calorías 120	Calorías de Grasa 10
	% de Valor Diario*
Grasa Total 1 g	2%
Grasa Saturada 0 g	0%
Grasa *Trans* 0 g	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 120 mg	5%
Carbohidratos Totales 24 g	8%
Fibra Dietética 1 g	4%
Azúcares 1 g	
Proteína 3 g	
Vitamina A 0% •	Vitamina C 0%
Calcio 0% •	Hierro 0%

*Los porcentajes del Valor Diario están basados en una dieta de 2000 calorías.



Las *Guías Alimentarias para las Personas que Viven en los Estados Unidos* recomiendan que escoja refrigerio baja en sodio o sal.



SPOT The Block



¡Para Los Refrigerios!

¿Qué es la tabla?
Es la etiqueta nutricional de colores blanco y negro que está en los paquetes de comida.

Whitney piensa que ha aprendido mucho en cómo **Fijarse en la Tabla**. ¡Y ella enloquece por cualquier comida que lleve fresas!

Ayúdala a decidir cuál selección tiene el mayor porcentaje de valor diario de calcio, una sustancia nutritiva que se debe ingerir más.

Yogur de Fresa

Etiqueta Nutricional
Tamaño de la Porción 1 paquete (6 oz)
Porciones en el Paquete 1

Cantidad Por Porción	
Calorías 120	Calorías de grasa 10
	% de Valor Diario*
Grasa Total 1.5 g	2%
Grasa Saturada 1 g	5%
Grasa *Trans* 0 g	
Colesterol 5 mg	2%
Sodio 125 mg	5%
Carbohidratos Totales 21 g	7%
Fibra Dietética 1 g	4%
Azúcares 21 g	
Proteína 6 g	
Vitamina A 2% •	Vitamina C 0%
Calcio 25% •	Hierro 0%

*Los porcentajes del Valor Diario están basados en una dieta de 2000 calorías.

Pudín de Fresa

Etiqueta Nutricional
Tamaño de la porción 1 pudin (113 g)
Porciones en el Paquete 1

Cantidad Por Porción	
Calorías 130	Calorías de Grasa 25
	% de Valor Diario*
Grasa Total 3 g	5%
Grasa Saturada 2 g	10%
Grasa *Trans* 0 g	
Colesterol 5 mg	2%
Sodio 85 mg	4%
Carbohidratos Totales 25 g	8%
Fibra Dietética 0 g	0%
Azúcares 20 g	
Proteína 2 g	
Vitamina A 4% •	Vitamina C 0%
Calcio 6% •	Hierro 0%

*Los porcentajes del Valor Diario están basados en una dieta de 2000 calorías.



Las Guías Alimentarias para las Personas que Viven en los Estados Unidos recomiendan que escoja leche baja en grasa o sin grasa, yogur o queso.

www.fda.gov/spottheblock

